

栄養だより

発行 医療法人 ケアテル

福島県耶麻郡猪苗代町川桁字元寺2403-1
TEL 0242-66-3030(代)

毎月発行 vol. 73 平成26年12月号

年末年始の食生活 ~食べすぎ注意!~

● 食事はバランスよく!だらだら食べしない!

年末年始はパーティーや外出などで高カロリー・高脂質な食べ物が多く、野菜が少ない傾向にあります。野菜料理を1品は食べるようところがけましょう。

おすすめメニュー

鍋料理

豆腐や肉・魚などのたんぱく源に、たくさんの野菜やきのこ、こんにゃく類などビタミン・ミネラル・食物繊維が入った鍋がオススメ!



また、食事量や食事回数が多くなりがちになります。食べすぎ飲みすぎに注意しましょう。

POINT!

時間を決めて3食食べる

食事の間を5~6時間あけると、食事も美味しく食べられます!

よく噛んで食べる

満腹中枢が刺激され、食べすぎ防止に役立ちます!

食卓で食べるようにする

ごろごろして食べると間食癖がついてしまいます!

自分の分を小皿に取る

自分の食べた量が分かり食べすぎ防止に役に立ちます!

● おせち料理・お餅の食べすぎ注意!

おせち料理は、保存性が高いものが多く味付けが塩辛いもの、甘いものが多いです。また、年始めはお餅を食べる機会が多くなると思います。きなこ餅やあんこ餅ではなく雑煮にして野菜と一緒に摂る食べるのがおすすめです。

お餅2個(約100g) = ご飯1膳分(約150g) = うどん1玉(約230g)



※ほぼ同じカロリー(約245kcal)です。



卑弥呼の歯がいーぜ!★

いただきます!



5分後

ごちそうさま!



1

ちょっと! よく噛んだの? 「ひみこの歯がいーぜ」よ。



え?! なにそれ??



2

ひ : 肥満防止
み : 味覚の発達
こ : 言葉はつきり
の : 脳の発達
は : 歯の病気予防
が : がん予防
い : 胃の働き促進
ぜ : 全力投球

3



1回で30回噛むといいよ!

4

「食同源」という言葉があるようによく噛むことは健康に繋がります。栄養を取り入れるだけでなく全身を活性化させてくれます!